

次世代に伝えたい、郷土料理

熊本のごはん



Kumamoto
for SDGs

はじめに

郷土料理とは日本国内における伝統的な料理のことです。その地域の特産物を使った地域独自の調理方法などがあり、地理的・歴史的条件により生まれたものなど様々なものがあります。

豊富な地下水に恵まれた熊本市では、おいしい農産物がたくさん収穫できます。それぞれの地域の農産物や、それを利用した家庭の料理が各地域で昔から受け継がれています。

郷土の味や四季の変化を取り入れた各家庭や地域の味として育まれてきた「食」を、次世代に伝承し広く発信するために、市内に伝わる郷土料理や各家庭の料理を集めました。家庭でも簡単に作ることができますのでみなさんもぜひ、作ってみてください。

レシピの活用方法

動画でチェック

2次元コードから、動画で作り方を確認できます。

※一部レシピのみ

郷土料理をもっと知る

郷土料理の由来や、料理にまつわるエピソードを紹介しています。

※一部レシピのみ

Part 3 熊本のおやつ
熊本の家庭でよく食べられてきた手作りおやつを紹介します。

〳皮がもちりノ
いきなり団子
さつまいもとあんこを団子で包んで蒸した、熊本名物のおやつです。



動画でCHECK

Part 3 熊本のおやつ

<名前の由来>
いきなり【突然】
突然お客さんが来て、もてなせるから
いきなり【直接、簡潔に】
生のさつまいもを輪切りにして直接団子生地で包んで蒸す【簡単に作れる団子】だから
(熊本市観光ガイドより引用)

Point
★あんこのほうから包むようにすると、破れずにきれいに包むことができました。

材料 (12個分)
薄力粉…180g
団子粉…60g
砂糖…18g(大さじ2)
塩…5g(小さじ1弱)
水…140～200ml
あんこ…300g
さつまいも(皮つき)…中1本

栄養量 (1個あたり)
エネルギー 134kcal
たんぱく質 4.2g
脂質 0.4g
炭水化物 29.1g
カルシウム 28mg
鉄 0.9mg
食塩相当量 0.4g

作り方
下準備
※蒸し器に水を入れ、沸騰させる。



20

栄養バランスを確認

1人分(または1個分)のエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、鉄、食塩相当量を表示しています。参考にしましょう。



★学生に伝える郷土料理

郷土料理を伝える取り組みの一つとして、食生活改善推進員が学生に郷土料理を教える料理教室を開催しました。その様子を掲載しています。

目次

熊本市の農水産物紹介MAP 2~3

Part 1 定番の郷土料理

基本のだご汁(しょうゆ味)..... 4~5

アレンジだご汁 6~7

- いきなりだご汁
- お姫さんだご汁
- だご汁(みそ味)
- からふる野菜のトマトだご汁

高菜めし 8

一文字(ひともし)のぐるぐる 8

のっぺ汁 9

からしれんこん 10~11

太平燕(タイピーエン) 12~13



Part 2 家庭に伝わるレシピ



みかん寿司 14

馬すじカレー 15

なすのからしみそ炒め 16

豚肉と厚揚げのからしみそ焼き 17

ずいきの油炒め 18

冬瓜のあんかけ 19

きのこのこのこのこスープ 19

Part 3 熊本のおやつ

いきなり団子 20~21

がねあげ 22

まめだご 23

ベーロ団子 23

かぼちゃまんじゅう 24



熊本市の農水産物紹介MAP



※このマップは主要な産地や特徴的な産地を中心にイメージ化したものです。

東部

畜産や米・麦・大豆のほか、すいか、ピーマン、トマト、花きなど、多様な農業が営まれています。特に、小山戸島地区では酪農をはじめとして、肉用牛、豚の飼養が盛んです。また、供合・秋津・画図地区では、圃場整備が進み、稲作を中心に麦や大豆などが栽培されています。



西部

金峰山一帯でうんしゅうみかんをはじめとする果樹が盛んに栽培され、果樹生産の中心地となっています。平野部では、なす、トマト、メロンなどの施設園芸が盛んなほか、水田の裏作としてキャベツやたまねぎなどが大規模に栽培され、高砂地区ではハウスで「早出しれんこん」も生産されています。



南部

なすをはじめ、トマト、メロンなどの施設園芸が盛んです。特に、飽田・天明地区は全国屈指のなすの産地です。富合・城南地区では、圃場整備の進んだ広大な水田を活かして、米・麦・大豆などの土地利用型作物が生産されています。



北部

全国有数のすいかの産地です。各地区の特性を活かしながら、すいか、メロン、なす、ハウスみかん、花きなどの施設園芸に加え、うんしゅうみかんなどの果樹や米の生産、養豚などの畜産業も盛んで、多様な農業が展開されています。



有明海

熊本市の海岸線の長さは約22km、海域は沖合約10kmに及びます。干満差の大きい有明海特有の広大な干潟漁場、沖合漁場では、ノリ養殖が盛んに営まれ、アサリ、ハマグリ、クルマエビなどが漁獲されています。





北部

西部

東部

南部



道の駅「すいかの里榎木」



城南地域物産館「火の君マルシェ」

まずは、熊本の定番の郷土料理を集めました。
だご汁やのっぺ汁、タイプーエン、どれも毎日の料理で使う材料で作ることができます。
ご家庭で熊本定番の郷土料理を楽しみましょう。

基本のだご汁(しょうゆ味)

動画で
CHECK



小麦粉を練ってのばした団子(だご)と肉類、
野菜が入った具たくさん料理です。

団子一つとっても小麦粉をこねたもの、さつまいもを小麦粉の皮で包んだもの、小麦粉にさつまいもを加えてこねたもの・・・味付けもしょうゆ味もあれば、みそ味もあります。

イチオシのだご汁を探してみてください。



材料 (2人分)

《 団子 》

小麦粉(薄力粉)…100g
塩…1.4g(小さじ1/4)
水…45~50ml

《 その他の具 》

鶏肉…80g
油揚げ…20g
白菜…80g
大根…60g
人参…40g
里芋…40g
生しいたけ…20g
ごぼう…40g
だし汁…500ml
うすくちしょうゆ…18g(大さじ1)
こねぎ…6g



★ 団子をちぎって、
入れるだけでも良い
そうです。
簡単にできました!

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 358kcal |
| たんぱく質 | 16.4g |
| 脂質 | 12.0g |
| 炭水化物 | 50.0g |
| カルシウム | 95mg |
| 鉄 | 1.6mg |
| 食塩相当量 | 2.5g |

作り方

団子を作る



ボウルに団子の材料を入れ、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
水の量はこねながら調節する。
水が多すぎる場合は、小麦粉を足す。

Point

生地につやが出るくらいまでこねるともちもちに仕上がります。



Part 1

定番の郷土料理



一つにまとめて、ラップをし、30分ほどねかせる。



まな板に打ち粉（分量外）をして生地を棒状に伸ばし、等分に切る。



手で薄く平らに伸ばす。

具材を切る

- 鶏肉…一口大に切る。
- 油揚げ…油抜きして1cm幅の短冊切り。
- 白菜…葉と軸を分け、4cm長さに切る。
- 大根…いちょう切り。
- 人参…半月切り。
- 里芋…一口大に切り、塩でもみ、水ですすぐ。
- 生しいたけ…石づきをとり、せん切り。
- ごぼう…太めのさがき。
- こねぎ…小口切り。



煮る



- ① 鍋にだし汁を入れ、煮えにくいもの（大根、人参、生しいたけ、ごぼう、里芋、白菜の軸）から煮る。
- ② 鶏肉と油揚げを加える。
- ③ 火が通ってきたら、うすくちしょうゆで味付けし、団子を加える。
- ④ 白菜の葉の部分を加える。
- ⑤ 団子に透明感が出るくらい火が通ったら盛りつける。
- ⑥ こねぎを散らして完成。



★ 団子がもちもちしておいしかったです。

アレンジだご汁

Part
1

定番の郷土料理

地域、家庭により、入る具材や汁の味、
団子の形状が異なります。
季節の野菜や、お家にあるお肉を入れてアレンジしましょう。



いきなりだご汁

おいもを包んだ団子が入っただご汁。

団子の材料 (2人分)

さつまいも(皮つき)…160g
小麦粉…60g
団子粉…20g
塩…1.4g
水…45~50ml



動画で
CHECK

Point

団子の生地を少しずつ
のばしてさつまいもを
包みます。

団子の作り方

- 1 さつまいもを1cm厚みの輪切りにする。
 - 2 小麦粉、団子粉、塩、水をあわせてこねる。
 - 3 さつまいもを団子で包む。
- ★ 他の材料と一緒に煮込みます。

＼つやつやもちもちがおいしい／ お姫さんだご汁

さつまいもを練りこんだ団子のだご汁。

団子の材料 (2人分)

さつまいも…100g
小麦粉…20g
いもの煮汁…適宜



動画で
CHECK

団子の作り方

- 1 さつまいもをゆでてつぶす。
 - 2 ①に小麦粉を足し、耳たぶくらいのかたさにこねる。(かたいときはいもの煮汁で調整する。)
 - 3 一口大の丸い団子を作る。(2人分で6個程度になる)
- ★ 野菜に火が通ってきたら、団子を加え一緒に煮込みます。



★ 包丁の背を使って、
材料を入れる方法を
知りました。



だご汁(みそ味)

だご汁のベースとなるスープは、みそでもおいしくいただけます。

動画で
CHECK



材料 (2人分)

団子「基本のだご汁」の団子
お好みの野菜や肉
だし汁…500ml
みそ…20g

Point

好みでゆずの皮のせん切りをトッピングしてもgood

からふる野菜の トマトだご汁

熊本の特産品トマトを使っただご汁。

材料 (2人分)

《 団子 》

米粉…30g
中力粉…30g
トマト(※1)…50g
塩 少々

《 その他の具 》

トマト(※2) (ミキサーにかける)…中2個
豚バラ肉 (一口大)…90g
干しいたけ (水で戻し、細切り)…2枚
人参(半月切り)…25g
じゃがいも(半月切り)…50g
ズッキーニ(輪切り)…20g
枝豆…30g
とうもろこし…1/2本
きくらげ(細切り)…10g
だし汁…400ml
みそ…25g



トマトの水分で団子を作るとピンク色の団子ができあがります。見ていただけで楽しくなるだご汁です。

作り方

- 1 トマト(※1)を軽くミキサーにかけ、固形分と水分に分ける。
- 2 ①の水分と米粉、中力粉、塩と合わせ、団子を作る。
- 3 鍋にだし汁を入れ、しいたけ、人参など煮えにくいものから加えて煮る。
- 4 野菜をすべて加え、火が通ってきたら、②の団子を手早くちぎり入れる。
- 5 豚肉を加え、アクをとる。
- 6 材料が煮えたら、ミキサーにかけたトマト(※2)を加え、みそで味を整える。



★とてもおいしかったです。家でも作ってみます。



高菜めし

阿蘇高菜を使用する代表的な郷土料理の一つです。高菜を細かく切って炒め、しょうゆ、みりんなどで味付けをし、ごはんに混ぜます。

材料 (2人分)

ごはん…320g
高菜の漬物…60g
サラダ油…小さじ2
卵…2個
ごま油…大さじ2
しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ2
砂糖…小さじ2
白いりごま…小さじ1

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 512kcal |
| たんぱく質 | 11.5g |
| 脂質 | 22.6g |
| 炭水化物 | 67.8g |
| カルシウム | 63mg |
| 鉄 | 1.7mg |
| 食塩相当量 | 2.3g |

作り方

- 1 高菜の漬物を細かく包丁で切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵で薄焼き卵を作り、細く切って錦糸卵を作る。
- 3 ごま油を熱し高菜の漬物を炒め、しょうゆ、みりん、砂糖、いりごまで味をつけ、ポウルに入れたごはんを混ぜる。
- 4 器に盛り、錦糸卵を飾る。

ひともじ

一文字のぐるぐる

一文字とは、ねぎの一種で熊本で古くから食べられています。茎の根元が膨らんでいる事が特徴です。昔はねぎのことを葱(き)と一語で呼んでいたことから、葱=一文字となったと言われています。

動画でCHECK



材料 (2人分)

一文字…10本

《 酢みそ 》

A { 米みそ…大さじ1・1/2
酢…大さじ1
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1/2

作り方

- 1 一文字は芯の固さが少し残る程度にゆでる。
- 2 白い部分を芯にして、青い部分をぐるぐると巻き付ける。
- 3 混ぜ合わせたAをかけていただく。



栄養量 (1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 65kcal |
| たんぱく質 | 2.3g |
| 脂質 | 0.8g |
| 炭水化物 | 12.1g |
| カルシウム | 34mg |
| 鉄 | 0.7mg |
| 食塩相当量 | 1.7g |



Point

★巻き終わりに、一文字の先端を手で切ると、きれいに巻き付きました。

＼具だくさん!!／

のっぺ汁

のっぺ汁とは、全国で作られている郷土料理で、具だくさんの汁物です。熊本では根菜を中心とした食材を全てサイコロ状に切ることが多いです。

材料 (2人分)

| | |
|-----------|-------------------|
| 鶏肉…40g | だし汁…230ml |
| 焼き豆腐…40g | うすくちしょうゆ…12g |
| 大根…40g | 酒…3g |
| 里芋…40g | 〔片栗粉…2g 水…4ml〕 |
| 人参…25g | |
| ごぼう…25g | |
| こんにゃく…25g | |
| 生しいたけ…10g | |
| こねぎ…2g | |



Part 1

定番の郷土料理



動画でCHECK

Point

最後にとろみをつけることで冷めにくく、寒い時期におすすめ。



栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 101kcal |
| たんぱく質 | 6.7g |
| 脂質 | 5.1g |
| 炭水化物 | 8.9g |
| カルシウム | 60mg |
| 鉄 | 0.9mg |
| 食塩相当量 | 1.1g |

作り方

肉・野菜などを切る

鶏肉…脂肪を取り除き、小さめの一口大。
 焼き豆腐…1cm角。
 大根…1cm角。
 里芋…1cm角。
 人参…8mm角。
 ごぼう…8mm角。水につけてアク抜きし、ざるにあげる。
 こんにゃく…8mm角。下茹でする。
 生しいたけ…石づきを除き、8mm角。
 こねぎ…小口切り。
 ※火が通りにくいもの、味がしみにくいものは小さめに切る。



煮る

- 鍋にだし汁、鶏肉、大根、里芋、人参、ごぼう、こんにゃく、生しいたけを入れ、中火で煮る。
- 煮立ったらアクをとり、ふたをして弱火～中火で煮る。
- 火が通ったら、焼き豆腐を加えて、ひと煮立ちさせ、うすくちしょうゆ、酒で調味する。
- いったん火を止めて、水溶き片栗粉をゆっくり回し入れ、混ぜる。
- 火にかけ、軽く混ぜながらとろみがつくくらいまで煮る。
- 器に盛り、こねぎを散らす。



からしれんこん

Part
1

定番の郷土料理

熊本県は、全国的にも上位の生産量を誇るれんこんの産地です。からしれんこんは、れんこんの穴にからしみそを詰め込み、黄色い衣を付けて油で揚げます。

輪切りにしたれんこんの外観が細川家の家紋「九曜(くよう)の紋」に似ている事もあり、細川忠利公は「からしれんこん」の製造方法を秘伝とし、明治維新まで門外不出の味だったと言われています。シャキシャキとした歯触りと鼻にツーンとくる辛さが特徴です。



動画で
CHECK

材料 (つくりやすい分量)

れんこん…中サイズ 2節
酢(酢水用)…大さじ2
酢(ゆで用)…大さじ2
からしみそ { 粉からし…大さじ3
ぬるま湯…大さじ1・1/3
みそ…120g
パン粉…1/3 カップ
みりん…大さじ1
B { 砂糖…小さじ2
中力粉…140g
ターメリック…小さじ1
水…140ml
小麦粉(打ち粉)…適宜

栄養量 (1切れ：分量の12等分あたり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 109kcal |
| たんぱく質 | 3.4g |
| 脂質 | 3.4g |
| 炭水化物 | 17.1g |
| カルシウム | 21mg |
| 鉄 | 0.8mg |
| 食塩相当量 | 1.3g |

Point

酢を使うことでれんこんが
白く仕上がります。

作り方

ゆでる



1 れんこんは皮をむかず、よく洗う。 両端を切り、酢水につける。



3 酢の入ったお湯で5分ほどゆでて、水気をきる。

からしみそをつくる

れんこんの穴につめる



4 粉からしをぬるま湯で練る。



5 からしみその材料をすりばちでよくすって混ぜる。



6 ③のれんこんを立てて、ねじ込むように押し付けて、⑤を穴にしっかりつめる。

衣を作る



7 はみだした⑤をとり、立ててしばらくおき、水分をとる。(一晩おいた方がよい)



8 Bを混ぜて衣をつくる。(固めの衣にする)



9 ⑦に小麦粉をまぶす。

揚げる

切る



10 金串を刺した⑨に衣をつける。



11 金串を刺したまま170度の油に入れ、衣が固まってから金串をはずす。



12 食べやすい厚さに切る。

Point

揚げる時はれんこんがなべ底につかないように持ち上げます。



→ → 残ったからしみそで家庭料理にチャレンジ

Page > 16~17

太平燕(タイピーエン)

Part 1

定番の郷土料理

動画でCHECK



野菜がたっぷり入って、見た目はチャンポンのよう。しかし、麺にはヘルシーな春雨が使用され、熊本中華料理店では、定番の麺料理です。たっぷりの野菜、エビやイカなどの海鮮や豚肉などの具材とコシのある春雨がスープと合わさり、あっさりしているのにコクのある味わいになっています。スープも塩、しょうゆ、豚骨などお店によって特徴があります。学校給食のメニューになるほど愛されている太平燕は熊本市民のソウルフードです。(熊本市観光ガイドより引用)



材料 (2人分)

| | |
|------------|-------------|
| 緑豆春雨…60g | しょうが…4g |
| 豚肉…60g | 油…4g |
| かまぼこ…30g | 水…400ml |
| キャベツ…100g | 鶏がらスープの素…5g |
| 人参…40g | 塩…0.4g |
| ねぎ…20g | うすくちしょうゆ…6g |
| 干しいたけ…4g | 酒…20g |
| 卵…50g (1個) | こしょう…少々 |

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 288kcal |
| たんぱく質 | 12.7g |
| 脂質 | 10.9g |
| 炭水化物 | 36.4g |
| カルシウム | 55mg |
| 鉄 | 1.1mg |
| 食塩相当量 | 2.6g |



★太平燕には野菜がたくさん入っており、とてもヘルシーだと思いました。

作り方

具材の準備



豚肉…食べやすい大きさに切る。
かまぼこ…せん切り。
キャベツ…3cm長さの短冊切り。
人参…せん切り。
ねぎ…斜め切り。
干しいたけ…水で戻し、軸を除いてせん切り。
卵…ゆで卵をつくり、半分に切る。
しょうが…すりおろす。
緑豆春雨…熱湯でゆで、冷水にとり、ざるにあげる。

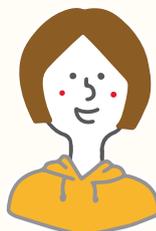
Point

キャベツのかわりに白菜を使うこともあります。家庭にある好きな野菜を使って作れます。



材料を炒めて、煮る

- ① 水、鶏がらスープの素、塩、うすくちしょうゆ、酒を合わせ、スープを作る。
- ② 厚手の鍋（フライパンでもOK）に油を熱し、おろししょうが、豚肉を炒める。
- ③ キャベツ、人参、かまぼこ、干しいたけを加え、炒める。
- ④ ①を加え、沸騰したらねぎと春雨を加え煮込む。
- ⑤ こしょうで味を整え、器に盛り、卵を飾る。



★しょうがの風味が隠し味になっていました。

Part
1

定番の郷土料理

各家庭に伝わる料理を集めました。それぞれの地域の農産物を利用した家庭料理や、熊本で古くから栽培されている「ひご野菜」の料理を紹介します。

みかん寿司

熊本市の西部では、みかんの生産が盛んです。河内町で考案された、特産のみかんを使用した料理です。

みかんの酸味で爽やかな味わいを楽しめます。



材料 (2人分)

米…1カップ

A { みかん絞り汁(またはみかんジュース)…1/2カップ
水…1/2カップ
だし昆布…5cm角1枚
酒…大さじ1/2

B { 酢…大さじ1
砂糖…大さじ1/2
塩…少々

{ グリーンピース…大さじ1・1/2
塩…適宜

鶏肉(皮なし)…50g

ごぼう…20g

干しいたけ…3g

C { だし汁…1/4カップ
みりん…小さじ1/3
しょうゆ…小さじ1

みかん(缶)…30g

Point

ごはんのみかんの甘みが加わるので合わせ酢の砂糖を少し控えめにします。

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 353kcal |
| たんぱく質 | 11.5g |
| 脂質 | 2.0g |
| 炭水化物 | 72.0g |
| カルシウム | 20mg |
| 鉄 | 1.5mg |
| 食塩相当量 | 1.6g |

作り方

- ① 米は洗って水気を切り、炊飯器に入れてAを加えて炊く。
- ② 炊き上がったご飯にBの合わせ酢を混ぜる。
- ③ グリーンピースは塩ゆでにする。
- ④ 鶏肉は小さく切り、ごぼうはさがき、干しいたけは戻してせん切りにしてCで煮る。
- ⑤ ②の酢飯に④を混ぜ合わせて、みかん半量を混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、③と残りのみかんを飾る。



＼暑い夏におすすめ／

馬すじカレー

熊本名物の馬肉。馬刺しが有名ですが、すじも煮込むことで、食べやすくなります。暑くて、食欲が落ちたときにおすすめです。

材料 (2人分)

馬すじ…300g
にんにく…1かけ
たまねぎ…中1・1/2個
人参…1・1/2本
カレールウ…30g
ケチャップ…少々
しょうゆ…少々
カレー粉…少々
水…250ml
ごはん…150g

作り方

- 1 馬すじは一口大に切り、ゆで、水洗いする。
- 2 にんにくはみじん切りにする。
- 3 たまねぎはみじん切りにし、フライパンでしっかり炒める。
- 4 人参は皮をむき乱切りにする。
- 5 圧力なべで①、②を炒め、③④と水を加える。フタをして中火で煮て蒸気が上がったなら、中火で20分加熱する。
- 6 カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉で味を整える。



栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 553kcal |
| たんぱく質 | 38.0g |
| 脂質 | 10.1g |
| 炭水化物 | 86.8g |
| カルシウム | 102mg |
| 鉄 | 8.9mg |
| 食塩相当量 | 2.4g |

暑い夏に孫たちに作っています。
みんな「おいしい！ ばあばの味！」
と言ってたくさん食べてくれます。



どうして熊本では馬肉を食べるようになったの？

肥後熊本藩初代藩主の加藤清正公が、400年前の朝鮮出兵で大陸に渡った際、食糧が底をつき、やむを得ず軍馬を食した事という説が残っています。

清正公が帰国後も好んで馬刺しを食べたことから、領地である熊本で馬刺しを食べる文化が根付き、全国へと広まったとされています。



Part
2

家庭に伝わるレシピ

からしれんこんで残った からしみそで 家庭料理にチャレンジ

※からしみそは、10 ページ（からしれんこん）のものを使用します。

残ったからしみそを使った
簡単アレンジ料理を紹介
します。



Part
2

家庭に伝わるレシピ

なすの からしみそ炒め

熊本が全国生産量1位を誇るなすと、からしれんこんで余ったみそを使った家庭料理です。炒めることで、からしの辛味もやわらぎ、こどもでも食べやすくなります。



材料（2人分）

なす…200g
ごま油…小さじ1
からしみそ…大さじ1
みりん…大さじ1
こねぎ…適宜

栄養量（1人分）

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 76kcal |
| たんぱく質 | 2.4g |
| 脂質 | 2.7g |
| 炭水化物 | 11.2g |
| カルシウム | 30.5mg |
| 鉄 | 0.7mg |
| 食塩相当量 | 1.1g |

Point

3ステップであっという間に
できあがり。

作り方

切る



なすは乱切りにして水にさらし、
水気をきる。

焼く



フライパンにごま油を熱し、①
を炒める。



からしみそをみりんでのばし、
②に加え炒める。器に盛り、小
口切りのこねぎを散らす。

＼みその香ばしさが食欲をそそる／

豚肉と厚揚げの からしみそ焼き



Part
2

家庭に伝わるレシピ

材料 (2人分)

豚肉(生姜焼き用)…100g
厚揚げ…100g
ピーマン…100g
油…小さじ1
からしみそ…20g~30g
みりん…大さじ1
しょうゆ…小さじ1



Point

漬けたたれはしっかり加熱しましょう。



栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 262kcal |
| たんぱく質 | 16.0g |
| 脂質 | 18.0g |
| 炭水化物 | 9.6g |
| カルシウム | 140mg |
| 鉄 | 2.3mg |
| 食塩相当量 | 1.8g |

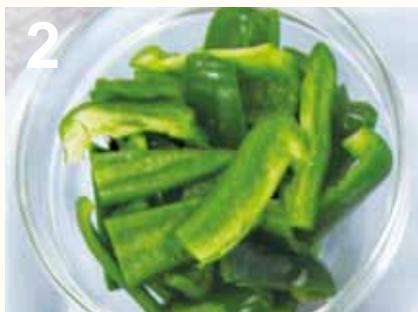
作り方

漬ける



1 からしみそにみりんを加えてのばし、大きめの一口大に切った豚肉を漬け込む。

切る



2 ピーマンは種を除き、縦に細切りする。



3 厚揚げは、1cm幅に切る。

焼く



4 フライパンに油を熱し、③の表面をカリッと焼き、取り出す。



5 みそを取り除いた豚肉を焦げないように焼き、②と④を加えて炒める。



6 ⑤で除いたみそとしょうゆを混ぜ、鍋肌から加え、炒め合わせる。

ひご野菜「ずいき」

さといもの茎の部分のこと。
細川藩が将軍家に献上したり、加藤清正が保存食としてろう城に備えたといわれる熊本の歴史を最も物語る事ができる野菜です。



※ひご野菜とは、熊本市が
(1) 熊本で古くから栽培されてきたもの
(2) 熊本の風土に合っているもの
(3) 熊本の食文化にかかわるもの
(4) 熊本の地名・歴史にちなむもの
といった4つのコンセプトに基づき指定した、
15品目の野菜のことです。

詳しくはこちら→



ずいきの油炒め

材料 (2人分)

ずいき(さといもの茎)…1本
酢…40ml
油…小さじ1
うすくちしょうゆ…大さじ1/2
赤酒…大さじ1/2



ずいきの旬は夏です。
アクがあるので、必ず酢水で
アク抜きしてから料理します。

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 43kcal |
| たんぱく質 | 0.4g |
| 脂質 | 2.0g |
| 炭水化物 | 3.7g |
| カルシウム | 21mg |
| 鉄 | 0mg |
| 食塩相当量 | 0.7g |

作り方

- 1 ずいきは皮をむき、さがきにする。
- 2 湯に酢を入れ、①をゆで、アク抜きする。
- 3 フライパンまたは鍋に油を敷き、水気をきった②を炒める。
- 4 うすくちしょうゆ、赤酒で調味する。

◆他にもひご野菜のレシピを紹介しています→



熊本京菜の洋風オムレツ



熊本ねぎとはもすり身
焼きみかんの鍋物



水前寺菜の紫ゼリー

冬瓜のあんかけ

7月～8月が旬の、大きな冬瓜をあんかけでたっぷりいただきます。

材料 (2人分)

冬瓜(正味)…180g
塩…少々
鶏ひき肉…100g
ミックスベジタブル…60g
A〔しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2
片栗粉…大さじ1
水…30ml



作り方

- 1 冬瓜は皮をむき、種を取り、半月切りにして一口大の大きさに切る。
- 2 鍋に冬瓜を入れ、かぶるくらいの水を入れる。沸騰したら、塩を入れ、半透明になったところで、Aを入れる。
- 3 別の鍋でひき肉とミックスベジタブルを炒め、②の鍋と合わせる。
- 4 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 209kcal |
| たんぱく質 | 11.6g |
| 脂質 | 8.3g |
| 炭水化物 | 20.9g |
| カルシウム | 33mg |
| 鉄 | 1.1mg |
| 食塩相当量 | 2.7g |

Part
2

家庭に伝わるレシピ



作り方

- 1 きのこと、たまねぎはみじん切りにする。
- 2 バターをとかした鍋に①を入れ、焦がさないように炒める。
- 3 たまねぎが透明になったら、米粉を入れ炒める。
- 4 水を入れコンソメを入れ煮込む。
- 5 とろみが出てきたら、焦がさないように注意しながら2分程度ゆっくり混ぜながら加熱する。豆乳を入れ、沸騰させないように気を付け、周りがふつふつしたらみそを入れ味を整える。

＼豆乳とみそでやさしい味わい！／

きのこ

のこのこスープ

6月～7月、9月～11月が旬のきのこをたっぷり入れた米粉のスープです。

材料 (2人分)

えりんぎ…25g 米粉…大さじ1・1/2
しめじ…25g 水…200ml
えのき…35g コンソメ…1個
しいたけ…10g 無調整豆乳…150ml
たまねぎ…50g みそ…小さじ1/2
バター…10g

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 123kcal |
| たんぱく質 | 5.1g |
| 脂質 | 6.0g |
| 炭水化物 | 14.3g |
| カルシウム | 19mg |
| 鉄 | 1.4mg |
| 食塩相当量 | 1.3g |

熊本の家庭でよく食べられてきた手作りおやつを紹介します。

＼皮がもちり／

いきなり団子

さつまいもとあんこを団子で包んで蒸した、熊本名物のおやつです。



動画で
CHECK



<名前の由来>

いきなり (突然)

突然お客さんが来ても、もてなせるから

いきなり (直接、簡単に)

生のさつまいもを輪切りにして直接団子生地で包んで蒸す「簡単に作れる団子」だから

(熊本市観光ガイドより引用)

材料 (12個分)

薄力粉…180g
 団子粉…60g
 砂糖…18g(大さじ2)
 塩…5g(小さじ1弱)
 水…140~200ml
 あんこ…300g
 さつまいも(皮つき)…中1本

栄養量 (1個あたり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 134kcal |
| たんぱく質 | 4.2g |
| 脂質 | 0.4g |
| 炭水化物 | 29.1g |
| カルシウム | 28mg |
| 鉄 | 0.9mg |
| 食塩相当量 | 0.4g |

Point

★あんこのほうから包むようにすると、破れずにきれいに包むことができました。



作り方

下準備

※蒸し器に水を入れ、沸騰させる。



皮を作る



1 粉に水を加減しながら入れ、こねる。

さつまいもを切る



2 さつまいもは、12枚の輪切り(8mm厚さ程度)にする。面取りし、水にさらす。

あんこを分ける



3 あんこは12等分し、丸める。

Point

面取りすると、包むときに生地が破れにくくなります。

包む



4 さつまいもの水気をふきとる。



5 生地は12等分にする。



6 あんことさつまいもを重ね、生地を伸ばしながら包む。



包んでいる様子

蒸す



7 蒸し器で15~20分ほど蒸し、楊枝でいもに火が通っているか確認する。



8 蒸しあがったら、まんじゅう用ビニールシート(ラップフィルムでもよい)で包む。

Point

最後にラップ等で包むことで、団子表面の乾燥を防ぎます。

がねあげ

こどもに人気のさつまいもの天ぷら。
熊本の方言で「がね」とはカニのことで、
揚げた姿がカニの足に見えることから名付
けられたそうです。

材料 (2人分)

さつまいも…150g
小麦粉…50g
A
卵…1/4個
砂糖…13g
塩…1.5g
水…25ml
揚げ油…適量



Point

衣に砂糖を加えることで、
甘い天ぷらになります。

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 285kcal |
| たんぱく質 | 3.8g |
| 脂質 | 9.1g |
| 炭水化物 | 49.1g |
| カルシウム | 35mg |
| 鉄 | 0.7mg |
| 食塩相当量 | 0.8g |

作り方

下準備

- ① さつまいもの皮をむき、1cm角の拍子木切りにして水にさらす。



衣をつける



- ②のさつまいもの水気をふいて、小麦粉をまぶす。



- ③ ボウルにAをよく混ぜ合わせ、①にまんべんなく絡める。

揚げる



- ④ しゃもじの上で③をまとめたら、カニの足に見えるように形を整え、170℃の油の中にそっと流し込み、香ばしく揚げる。

天ぷらの芋天はいつも「がねあげ」でした、天草出身の父がいつも作ってくれました。
取り合って食べる姿を見る、父の笑顔が忘れられません。
日記帳に書いておいた父から伝えてもらったレシピです。



大豆がごろっと入った／ まめだご

動画で
CHECK

大豆がたっぷり入ったお団子。
もともとは、農繁期のおやつでした。



材料 (10個分)

大豆…50g
大豆のつけ汁…100ml
A { 中力粉…150g
団子粉…30g
塩…小さじ1
打ち粉(中力粉)…適量



作り方

- 大豆は水に一晩つける。
- Aを合わせ、大豆のつけ汁を少しずつ加えながら、混ぜ合わせ、弾力が出るまでしっかりこねる。
- ぬれ布巾をかぶせ、しばらく生地を休ませる。
- 打ち粉をして③を棒状にして、10等分する。
- 大豆にも打ち粉をする。
- ④の生地にギョーザの具を包む要領で、⑤を包み込む。
- ⑥を手で押さえるようにのばし、平たい形に整え、プチッと音がするまで両手で押さえて空気を抜く。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、⑦をゆでる。だごが浮き上がって1分ほどしたら取り出す。



栄養量 (1個あたり)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 80kcal |
| たんぱく質 | 3.2g |
| 脂質 | 1.3g |
| 炭水化物 | 15.2g |
| カルシウム | 12mg |
| 鉄 | 0.4mg |
| 食塩相当量 | 0.6g |

Part
3

熊本の
おやつ



べろ(舌)のように長くのばした／

ベーロ団子

動画で
CHECK

材料 (2人分)

小麦粉…60g
塩…1～2g
水…40ml程度
黒砂糖…6g



作り方

- ボウルに小麦粉、塩、水を入れ、耳たぶより少しかためによくこねる。
- ふきんをかぶせ20分ほどねかせる。
- 一口大にちぎり、丸くして左右にのばし舌を長くした形にする。
- たっぷりの湯でゆでる。浮いてきたら水にとり、ぬめりを流して充分冷やす。
- よく冷えた団子に黒砂糖(粉末)をまぶす。

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 115kcal |
| たんぱく質 | 2.5g |
| 脂質 | 0.5g |
| 炭水化物 | 25.5g |
| カルシウム | 13mg |
| 鉄 | 0.3mg |
| 食塩相当量 | 0.9g |

Point

黒砂糖のかわりに
あんこをかけても
おいしいです。

＼ほんのりチーズ風味／

かぼちゃまんじゅう

冬至の時期に食べるかぼちゃを饅頭でいただきます。こどものおやつにもおすすめです。

材料 (18個分)

かぼちゃ…1/6個
ホットケーキミックス…300g

《あんこ》

さつまいも…600g
砂糖…大さじ3
チーズ…70g



作り方

- ① さつまいもは洗って皮をむき、3cm角に切り、ひたひたの水を入れ15分程度煮る。
- ② 煮えたら水分をとって、マッシャー等でつぶす。
- ③ ②に砂糖を入れてよく混ぜる。
- ④ チーズを加えさらに混ぜ、あんこを作り、18個に分ける。
- ⑤ かぼちゃは皮をむき、種とわたを取り除き、一口大に切り、20分蒸す。
- ⑥ ⑤をマッシャー等でつぶし、ホットケーキミックスを加え混ぜる。
- ⑦ 湯 (分量外) を少しずつ加え、耳たぶ程度のやわらかさにし、18等分にする。
- ⑧ ④のあんこを⑦で包み、10分程度蒸す。

栄養量 (1個あたり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 128kcal |
| たんぱく質 | 2.8g |
| 脂質 | 1.8g |
| 炭水化物 | 26.6g |
| カルシウム | 54mg |
| 鉄 | 0.3mg |
| 食塩相当量 | 0.3g |

Part 3

熊本の
おやつ

熊本市 食のホームページ「食育のひろば」では、
他にも郷土料理、家庭料理を紹介しています。



豆腐のごま和え

地域のお祭りのときのおもてなし料理や、母から教わった懐かしの栄養満点の卵焼きなど、盛りだくさんです。

食育のひろばでは、郷土料理の他にも、ヘルシーレシピや、離乳食レシピも紹介しています。



ぎぜ豆



さば缶玉子

最後に

このレシピ集は、「次世代に伝えたい郷土料理、家庭料理レシピ」として令和4年（2022年）9月～10月に、熊本市食のホームページ「食育のひろば」と、チラシで募集したレシピから作成しました。

応募レシピは全部で28件、64品と大変多くのレシピが集まりました。多くのご応募ありがとうございました。

熊本市食のホームページ「食育のひろば」には、全てのレシピを掲載しています。

また、このレシピ集の作成にあたり、崇城大学の学生の皆さま、熊本市食生活改善推進員協議会の皆さまにご協力いただきました。ありがとうございました。



食生活改善推進員の紹介

食生活改善推進員は、地域で食のボランティアとして、調理実習や食育情報の発信など、食育推進活動を行っています。熊本市では、約500名の方が食生活改善推進員として活動しています。地域の郷土料理を伝えることも、活動の一つです。

食生活改善推進員について、詳しくはこちら↓



皆さんも、食生活改善推進員として活動してみませんか？

詳しくは熊本市健康づくり推進課、またはお近くの区役所保健子ども課にお問い合わせください。

問い合わせ先

| | | |
|-------------|---------------------------|------------------|
| 熊本市健康づくり推進課 | 〒860-8601 熊本市中央区手取本町1-1 | TEL 096-328-2145 |
| 中央区役所保健子ども課 | 〒860-8601 熊本市中央区手取本町1-1 | TEL 096-328-2419 |
| 東区役所保健子ども課 | 〒862-8555 熊本市東区東本町16-30 | TEL 096-367-9134 |
| 西区役所保健子ども課 | 〒861-5292 熊本市西区小島2丁目7-1 | TEL 096-329-1147 |
| 南区役所保健子ども課 | 〒861-4189 熊本市南区富合町清藤405-3 | TEL 096-357-4138 |
| 北区役所保健子ども課 | 〒861-0195 熊本市北区植木町岩野238-1 | TEL 096-272-1128 |

